

آیا توجیهی برای نمایش توقف ضربان قلب در برنامه‌عصر جدید وجود دارد؟

تمرکز یا توقف تنفس؟



پزشکی

نرگس عزیزی - مهین رمضانی

شاید شما هم برنامه یکشنبه‌شب عصر جدید را دیده باشید. همان برنامه‌ای که یکی از شرکت‌کننده‌ها، آقای کامیار یاراحمدی، ضربان قلب خود را برای لحظاتی متوقف و سپس قلب او دوباره شروع به کار می‌کند اما چطور چنین چیزی امکان‌پذیر است؟ آیا توجیهی علمی برای این موضوع وجود دارد؟

توجیه علمی مشخصی وجود ندارد

جناب یاراحمدی نفر اولی نیست که چنین ادعایی را مطرح کرده و دست به انجام آن زده است. در واقع تا امروز چند نفر دیگر نیز چنین کاری را انجام داده‌اند که غالب آن‌ها از کشور هند بوده‌اند. چه در خصوص یاراحمدی و چه افراد دیگری که پیش از این دست به انجام این کار زده‌اند، دلیل و توجیه علمی مشخصی برای کارشان وجود ندارد. هر چند با روش‌های مشخص و تعریف‌شده‌ای می‌توان ضربان قلب را کاهش داد. یکی از این روش‌ها، «مانور والسالوا» (Valsalvamanuevr) است. انجام این مانور که در برخی موارد خاص کاربرد درمانی نیز دارد، می‌تواند به کاهش ضربان قلب منجر شود. با توجه به شکل انجام کار توسط وی، به نظر می‌رسد نزدیک‌ترین توجیه برای کار او استفاده از این مانور باشد. هر چند به دلیل نوع تصویربرداری و این که در زمانی که ضربان قلب وی متوقف شده بود، تصویری از چهره او در برنامه عصر جدید ندیدیم، قضاوت در این خصوص دشوار است اما این مانور والسالوا چیست و چگونه می‌تواند به کاهش

ضربان قلب منجر شود؟

شاید پاسخ این باشد

مانور والسالوا موضوعی شناخته شده در پزشکی است. اسم این مانور به پزشک ایتالیایی قرن هفدهم به همین نام باز می‌گردد. این مانور شامل چند مرحله است. در مرحله اول فرد شروع به زور زدن و همزمان تنفس خود را متوقف می‌کند. این زور زدن بدون تنفس، به افزایش فشار داخل قفسه سینه و فشردن عروق منجر می‌شود. این افزایش فشار، موجب کاهش برون ده قلب می‌شود و کاهش ضربان قلب را به دنبال دارد. البته به صورت معمول با انجام این مانور، ضربان قلب تا حدی کاهش پیدا می‌کند و به توقف کامل آن منجر نمی‌شود. آن چه در برنامه عصر جدید دیدیم، تا حدی با این مانور هم خوانی دارد. یاراحمدی، همزمان با توقف ضربان قلب، نفس‌اش را حبس کرد و با شروع به نفس کشیدن دوباره، ضربان قلب مجدداً آغاز شد. البته همان طور که اشاره شد به صورت کلی این مانور به توقف کامل ضربان قلب

در افراد سالم منجر نمی‌شود اما شاید تا حدی بتواند روش کار یاراحمدی را توضیح دهد. هر چند او از نیروی تمرکز کم به عنوان عاملی موثر نام برد اما پذیرش این ادعا با توجه به نوع تنفس تند در زمان آغاز دوباره ضربان قلب، کمی دشوار است.

آیا این کار خطرناک است؟

در این برنامه آقای یاراحمدی این کار خود را بی خطر توصیف و به نوعی آن را بازی قلمداد کرد. اما آیا چنین حرکت‌هایی به واقع بی خطر است؟ تغییر در ضربان قلب و ریتم تنفسی به شکلی شدید، آن هم بیش از ۱۰ ثانیه، کاری به شدت خطرناک است. این وضعیت می‌تواند منجر به تشنج و از بین رفتن بخشی از سلول‌های مغزی شود. از طرفی انجام چنین کارهایی در برخی گروه‌ها با خطرات بسیار بیشتری همراه است. پس به صرف جالب بودن، سراغ چنین فعالیت‌هایی نروید و یادتان باشد افرادی چون کامیار یاراحمدی، موارد استثنایی هستند که توان انجام چنین کارهایی را دارند.



دکتر مهدی فتحی | دانشیار بی‌هوشی دانشگاه علوم پزشکی مشهد و هیئت‌نیزم در مانگر بین المللی ایران

دوباره آن چه در فیلم دیده شد چون از نمای دور بود، خیلی نمی‌توان قضاوت دقیقی داشت، در عین حال داوران نیز از نظر پزشکی کارشناس نبودند. مانیتورینگ نوار قلب در ابتدا عدد ۷۵ را نشان می‌داد در حالی که صدای ضربان به تعداد حدود ۳۰ تا ۴۰ ضربان شباهت داشت و این نمی‌تواند گویای تعداد ضربان واقعی باشد. به دنبال آن هم تعداد ضربان قلب به هیچ وجه نمی‌تواند از عدد ۷۵ به یکباره صفر شود و خط صاف را نشان دهد بلکه ابتدا باید سرعت ضربان کند شود تا به عدد ۲۰ برسد، بعد اختلال ریتم از جمله نمای دندان‌اره ای (فیبریلاسیون) پیدا کند که کاملاً واضح می‌شود و بعد بایستد. این روند حدود ۲ دقیقه طول خواهد کشید نه آن که ظرف ۸ ثانیه اتفاق بیفتد

به نظر می‌رسد نامبرده در این فیلم با حبس نفس باعث می‌شود ریه‌ها پر از هوا بمانند که به دلیل مجاورت قلب با ریه، طبعاً قلب در فشار قرار می‌گیرد و این نبض را کند می‌کند و در صورت تداوم می‌تواند سبب اختلال فشار خون و ریتم قلب شود البته نه ظرف ۸ ثانیه. لذا فیلم یادشده را به هیچ وجه نمی‌توانم به عنوان یک واقعیت علمی در نظر بگیرم.

آن چه مسلم است این که ذهن بر بدن اثر گذار است اما آن چه دیدم اثر ذهن نبود بلکه اثر مکانیکی ریه بر قلب است و باز هم تاکید می‌کنم به هیچ وجه نمایش مانیتور ضربان قلب یکباره خط صاف نمی‌شود چه برسد به آن که دستگاه سوت هم بکشد. بهتر است رسانه ملی با ایجاد چنین توهماتی القای شبهه نکند.



دکتر رضا دهستانی | متخصص بیماری‌های قلب و عروق

می‌توان با بعضی از مانور‌ها ضربان قلب را کاهش داد اما توقف و ایست کامل توجیهی ندارد. دکتر دهستانی به این نکته نیز اشاره می‌کند که این کار عوارضی را به همراه دارد از جمله تشنج و حتی مرگ که توصیه می‌شود افراد برای تفریح و بازی به سراغ این کارها نروند.

پرستش و پاسخ

تجویر داروها تنها با رعایت دایره‌ای و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سواقت مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر مهدی فهیمی

متخصص طب سنتی

آیا افراد دیابتی می‌توانند از مویز استفاده کنند؟

بیشتر قند مویز، از فروکتوز است که برای جذب نیاز به انسولین ندارد. عنصر کروم به دست آمده از انگور و فراورده‌های آن کاهش دهنده قند خون است. باید در نظر داشت که انگور و مویز علاوه بر فروکتوز که مشکلی ایجاد نمی‌کند، حاوی قندهای دی‌ساکارید نیز هستند، پس افراد دیابتی نباید در مصرف مویز زیاده روی کنند. مویز و کشمش کالری زیادی دارد و چاق کننده است. مصرف همزمان مویز با چای، باعث از بین رفتن خواص مفید مویز خواهد شد. پس این عادت اشتباه (خوردن چای با مویز) را ادامه ندهید. بهتر است چای را با توت میل کنید. مویز از ابتلا به آلزایمر، سرطان و دیابت جلوگیری می‌کند.

ترکیبات سیاه یا قرمز موجود در مویز موسوم به آنتوسیانین و پلی فنولیک، دارای خواص ضد سرطانی و ضد آلزایمری است. مویز حاوی اسید چرب امگا ۳ و امگا ۶ است. مویز می‌تواند از تصلب شرایین یعنی سفتی و سختی رگ‌ها و چسبندگی پلاکت‌ها جلوگیری کند. مویز به کاهش غلظت خون و انسباترگ‌های خونی کمک می‌کند. مویز موجب تقویت معده می‌شود و کسانی که مشکلات گوارشی دارند می‌توانند از مویز استفاده کنند. مویز به درمان بیماری‌های قلبی کمک می‌کند و فشار خون را پایین می‌آورد. مویز آثار ضد درد و ضد باکتری و همچنین محافظت کنندگی از کبد، سیستم ایمنی و قلب دارد. مویز برای بیماران دیابتی مناسب است. مویز بهترین انتخاب برای کم خونی و جایگزین قرص آهن است. نوع دانه دار مویز از نوع بی دانه آن مرغوب تر است.

شماره پیامک زندگیم ۲۰۰۹۹۹

آشپزی

شیرینی

شیرینی اسکار



- آرد - ۱۵۰ گرم
- کره - ۱۰۰ گرم
- پودر قند - ۵۰ گرم
- تخم مرغ - یک عدد
- وانیل - نصف قاشق چای خوری
- پودر هل - نصف قاشق چای خوری
- پسته یا بادام خردشده - مقداری
- مارمالاد برای تزیین - کمی

● کره نرم شده را همراه پودر قند با همزن می‌زنیم، بعد زرده تخم مرغ، وانیل و هل را اضافه می‌کنیم و دوباره هم می‌زنیم. ● همزن را کنار می‌گذاریم، آردی را که قبلاً الک کردیم کم کم به مواد اضافه می‌کنیم و با لیسک هم می‌زنیم تا خمیر نرم و لطیفی به دست آید. ● سفیده تخم مرغ را با چنگال می‌زنیم تا از لختگی در آید، بعد با دست

بیشتر بدانیم

رعایت چند نکته برای انتخاب هوشمندانه کادو

این روزها بازار خرید کادو و عیدی داغ است؛ از مناسبت‌های شاد این ایام بگیرد تا نوروز که کمتر از یک ماه به آن مانده و از همین الان برخی به فکر تهیه عیدی هستند. شاید به چشممان نیاید اما گاهی اوقات کادوهای ما، هرچند می‌تواند باعث شادی دیگران شود اما ممکن است آلودگی‌های زیست محیطی به دنبال داشته باشد. از جمله این خرید‌های می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

اسباب‌بازی‌های باتری دار

اسباب‌بازی‌هایی که تعداد زیادی باتری لازم دارند به ویژه آن‌هایی که حرکت می‌کنند و در نتیجه مصرف باتری‌شان بالاست، گزینه‌های دوستدار محیط زیست محسوب نمی‌شوند. توجه کنید که باتری‌های خانگی دارای فلزات سنگینی چون کادیوم و لیتیوم است. در مقایسه با این اسباب‌بازی‌ها، مواردی که باتری شارژی دارند، گزینه‌های بهتری هستند.

لباس‌هایی با الیاف پلی‌استر

این روزها توجه بیشتری به مشکلات ناشی از لباس‌هایی که از الیاف پلی‌استر ساخته شده‌اند، جلب شده است. آلودگی‌های مرتبط با

گلوله‌های کوچکی در دست و با کمک نی در وسطش حفره کوچکی ایجاد می‌کنیم. ● گلوله‌ها را اول در سفیده بعد در پودر پسته می‌غلطانیم و توی سینی فری که با حرارت ۱۷۰ درجه به مدت ۱۵ دقیقه از قبل گرم کردیم، می‌چینیم. ● بعد از خارج کردن شیرینی‌ها اجازه می‌دهیم تا خنک شود. وسطش را با مارمالاد پر می‌کنیم.

لباس‌های پلی‌استری در چند نوبت می‌تواند محیط زیست را تحت تاثیر قرار دهد؛ اول در زمان شستن آن‌ها. مطالعات نشان داده در زمان شستن لباس‌ها، مقداری از الیاف آن‌ها به شکل اجزای بسیار ریزی وارد آب می‌شود.

برخی خمیرهای بازی

برخی مدادشمعی‌ها و اسلایم‌ها (به عنوان خمیر بازی جادویی نیز شناخته می‌شود) به دلیل داشتن مواد سمی، گزینه‌های خوبی برای هدیه دادن نیستند. این مواد علاوه بر این که در زمان استفاده برای کودکان خطرناک اند، وقتی دور انداخته می‌شوند، می‌توانند به محیط زیست نیز آسیب برسانند. البته اگر از مارک‌های معتبر استفاده کنید، این مشکل تا حد زیادی رفع می‌شود. پس به دنبال اجناس ارزان و بدون نام‌نشان نروید.

کارت‌های هدیه بانکی

اگر در نظر بگیرید که این کارت‌ها، در واقع یک بار مصرف هستند بیشتر متوجه ضرر آن‌ها خواهید شد. از طرفی با توجه به این که در کنار پی‌وی‌سی (ماده اصلی تشکیل دهنده این کارت‌ها) مواد دیگری نیز در ساخت آن‌ها استفاده می‌شود، بازیافت این کارت‌ها بسیار دشوار است.

فراش چاپ‌سان

سر رسید و تقویم رومیزی ۹۸

با چاپ اختصاصی

(طراحی و عکاسی صنعتی)

۷۱۳ و ۳۷۰۰۹۷۱۴



بلوار سازمان آب / نبش خیابان شهیدصادقی ۱۸